

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Danh mục

Bài tập thể hình sửa ngực bị lệch

Tác giả Quân Lương

Nếu bạn bị lệch giữa hai bên cơ ngực

Thể Hình Nam khuyên bạn rằng:

"Đừng bỏ qua One Arm Dumbbell Bench Press"

Tên gọi bài tập là One Arm Dumbbell Bench Press, Chúng mình dịch sang tiếng Việt là Nằm đẩy tạ dumbbell bằng 1 tay nhé.

Đúng như tên gọi của bài tập, chúng ta sẽ dùng 1 tay để đẩy 1 cục tạ dumbbell.

- Kiểu tập: Strength - Sức mạnh
- Nhóm cơ chính: Chest -**Cơ ngực**
- Dụng cụ tập: Dumbbell - Tạ đơn
- Cấp độ: Basic - Cơ bản



Hướng dẫn tập One Arm Dumbbell Bench Press



1. Ngồi lên ghế băng với 1 quả tạ đặt trên đùi, lòng bàn tay hướng vào nhau. Nằm xuống đồng thời đẩy đùi của bạn lên đưa quả tạ lên. Nâng quả tạ lên phía trên vai. Xoay cổ tay để lòng bàn tay hướng xuống chân. Đây là tư thế bắt đầu bài tập.

3. Từ từ hạ tạ xuống phía dưới đồng thời mở rộng cánh tay sang, uốn ở khuỷu tay. Hít vào trong suốt quá trình hạ tạ. Chỉ sử dụng tay không nâng tạ khi cần thiết để giữ thăng bằng. Nếu không cần, hãy để nó nghỉ ngơi.

4. Dùng cơ ngực đẩy quả tạ lên. Thở ra.

5. Lặp lại chuyển động cho reps sau.

*Chú ý:

- Nên sử dụng thời gian đi xuống gấp đôi thời gian tạ đi lên.
- Dùng lực thì thở ra bằng miệng nhé các bạn
- Hãy ghi nhớ việc thở bằng miệng & hít bằng mũi.

Lưu ý khi tập One Arm Dumbbell Bench Press



1. Đây là 1 bài tập khá tốt giúp bạn cải thiện cơ ngực bị lệch. Nên hiểu là nếu lệch ít, ta chỉ cần tập động tác cho chuẩn lại là được, 1 thời gian sau tự cơ ngực sẽ đều trở lại.

2. Không xuống quá sâu vì có thể ảnh hưởng đến khớp vai của bạn. Không cầm tạ thả sang hai bên vì cũng có thể làm hỏng khớp vai của bạn.

3. Không nên để 2 cánh tay thẳng hàng với nhau. Nên để chúng hơi chếch xuống về phía chân của bạn.

4. Hạ tạ có điều khiển, không để tạ rơi tự do.

Chúc các bạn có cơ ngực đầy đặn như bạn mong muốn!

Quân Lương - Theo suckhoedanong.vn

Xem thêm:

- *Tổng hợp các ba2it ập cho cơ ngực hoàn hảo*
- *5 bước để phát triển kích thước cơ bắp khi bạn nam tập thể hình*
- *4 động tác tập thể hình cơ bản với decline bench*
- *4 bữa thực đơn dinh dưỡng tăng cơ bắp hàng ngày cho người tập thể hình*

Tin liên quan



Video 16 bài tập thể hình giúp nam ...



5 động tác “xưa như trái đất” nhưng...



4 động tác tập thể hình cơ bản với ...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

Bài tập thân trên của “ông hoàng body” Joe Manganiello



1 nhận xét

Google+

Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu

Quân Lương qua Google+ 2 phút trước - Được chia sẻ công khai

Bài tập thể hình sửa ngực bị lệch cho nam giới

Nếu bạn bị lệch giữa hai bên cơ ngực Thể Hình Nam khuyên bạn rằng: " Đừng bỏ qua One Arm Dumbbell Bench Press" Tên gọi bài tập là One Arm Dumbbell Bench Press, Chúng mình dịch sang tiếng Việt là Nằm đẩy tạ dumbbell bằng 1 tay nhé. Đúng như tên gọi của bài ...

+1 · Trả lời

Bạn tìm gì hôm nay...

TRÒ CHƠI TẬP THỂ HÌNH

Trò chơi thể hình vui nhộn

Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

XEM NHIỀU NHẤT

Lịch 1: Lịch tập tuần 6 buổi mẫu:

- Buổi 1: Lưng xô
- Buổi 2: Ngực full
- Buổi 3: Chân, Bụng
- Buổi 4: Tay
- Buổi 5: Vai, Bắp chuối
- Buổi 6: Ngực, Bụng, Cẳng tay

4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





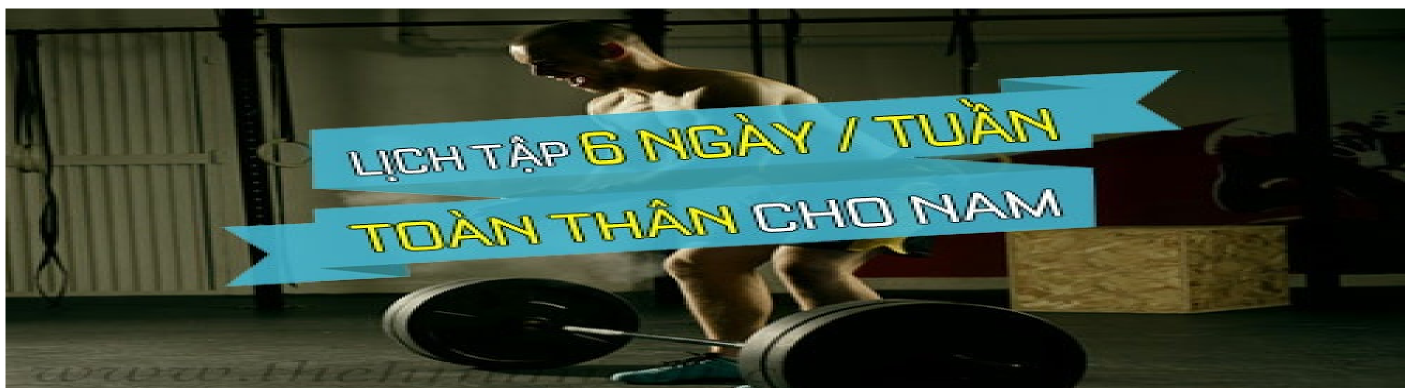
Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



nh và tình dục - Bạn có biết ?



9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



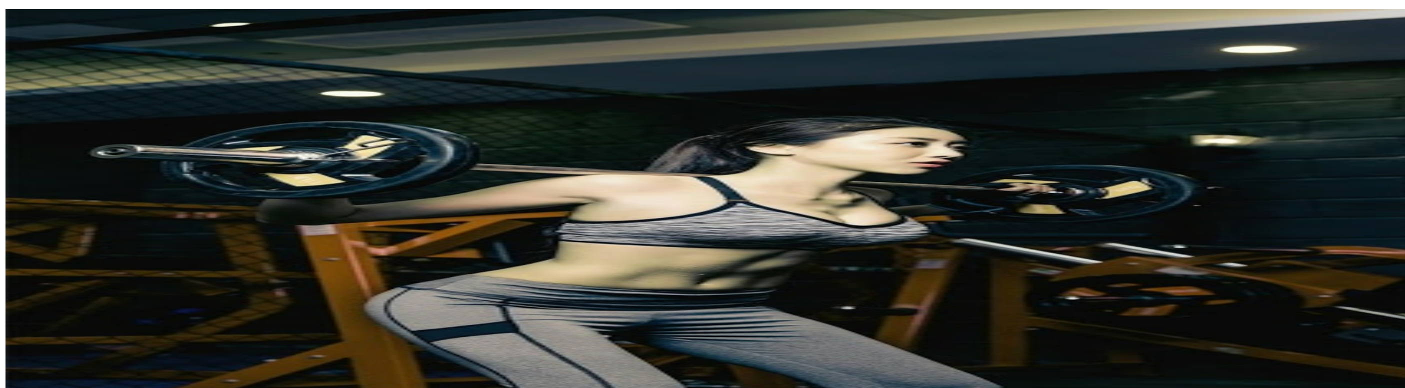
Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



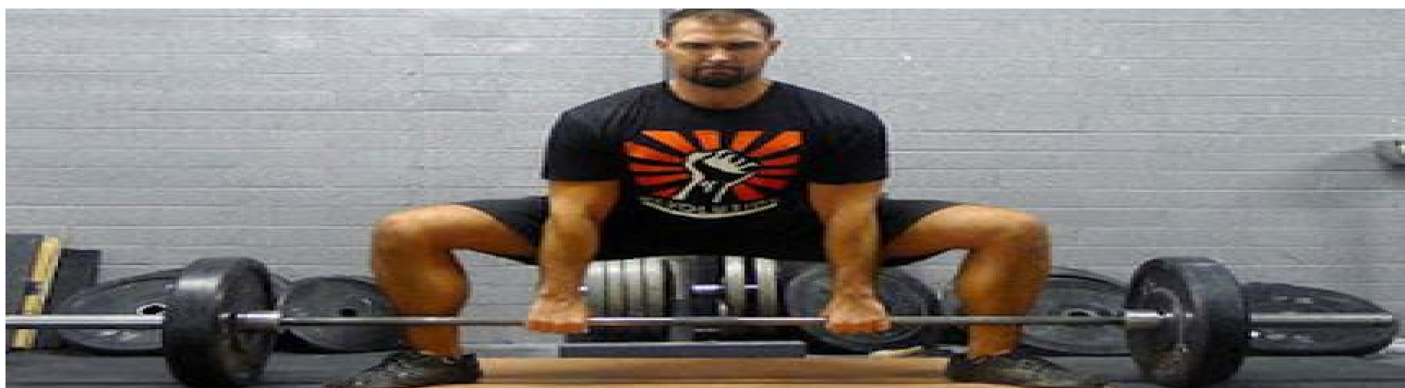
Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



Video 16 bài tập thể hình giúp nam giới có khuôn ngực tuyệt đẹp



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông

THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG · BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI · BÀI TẬP CHÂN · BÀI TẬP CỔ · BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC · BÀI TẬP LƯNG · BÀI TẬP MÔNG ĐÙI · BÀI TẬP NGỰC · BÀI TẬP PLANK · BÀI TẬP SQUAT · BÀI TẬP TAY · BÀI TẬP TỔNG HỢP · BÀI TẬP VAI · DINH DƯỠNG THỂ HÌNH · ĐỘNG TÁC PLANK · ĐỘNG TÁC SQUAT · ĐỘNG TÁC YOGA · LỊCH TẬP THỂ HÌNH · NGHỈ NGƠI · NHẠC TẬP THỂ HÌNH · TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ · VIDEO THỂ HÌNH

KHỎEĐẸP.VN

- Top 9 cách trị mụn bằng nha đam hiệu quả, đúng cách ngay tại nhà
  Vào mùa nóng, nhiệt độ và độ ẩm tăng cao càng dễ khiến nhiều người bị mụn, bạn có...
- Top 23 bài tập thể dục giảm mỡ bụng nhanh nhất tại nhà cho nữ
  Bạn có biết hàng ngày có rất nhiều người lên mạng tìm hiểu các phương pháp giảm cân, giảm...
- 5 kiểu giày nữ đẹp 2016 bạn gái không thể thiếu trong hè này
  Bạn gái đã biết những đôi giày nữ đẹp nào luôn là sự lựa chọn trong mùa hè? 5...
- 12 cách làm trắng da tay tự nhiên hiệu quả nhất chỉ trong 1 tuần
  Bạn có biết làm cách nào để giúp da tay luôn trắng mịn màng tự nhiên không? Da tay...
- 4 công thức trị mụn lưng cho bạn gái chỉ trong "tích tắc"
  Trong những dịp quan trọng bạn gái muốn mình trông thật gợi cảm với những bộ cánh khoe tấm...

NHẠC TẬP THỂ HÌNH



ÂM NHẠC - "MÓN ĂN" KHÔNG THỂ THIẾU CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tùy Chỉnh

Bài ngẫu nhiên



MUỐN TĂNG CƠ BẮP NÊN UỐNG THỨC UỐNG GÌ ?

22.10.2015 - Comments Disabled

Bạn đang trong quá trình luyện tập thể hình thì bạn nên cân nhắc đến những thức uống mà bạn sẽ nạp vào cơ...



4 ĐỘNG TÁC TẬP THỂ HÌNH CƠ BẢN VỚI DECLINE BENCH

18.04.2016 - 0 Comments

Ghế nghiêng (decline bench) là một dụng cụ hỗ trợ đắc lực cho tập thể hình vì nó giúp người tập tập trung vào...

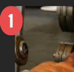


KIẾN THỨC CẦN BIẾT VỀ DEADLIFT

24.12.2015 - Comments Disabled

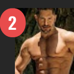
Deadliftlà một trong các bài tập tốt nhất (sự luyện tập phức hợp) mà bạn có thể đưa vào trong chương trình...

Bài mới

1 

BÀI TẬP THỂ HÌNH SỬA NGỰC BỊ LỆCH CHO NAM GIỚI

Nếu bạn bị lệch giữa hai bên cơ ngực Thể Hình Nam khuyên bạn...

2 

BÀI TẬP THÂN TRÊN CỦA "ÔNG HOÀNG BODY" JOE MANGANIELLO

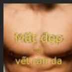
Nếu như bạn chưa từng biết Joe Manganiello là ai, anh đã góp mặt...

3 

BÀI TẬP MÔNG CHO NAM HIỆU QUẢ CHỈ VỚI 8 PHÚT

Bài tập mông cho nam cực kỳ hiệu quả chỉ với 8 phút. Những động tác...

Bài yêu thích



RẠN DA KHI TẬP THỂ HÌNH VÀ CÁCH KHẮC PHỤC

08.01.2016 - Comments Disabled

Gần đây Thể hình nam nhận được câu hỏi từ nhiều bạn đọc về hiện tượng "Rạn da, nứt da khi tập thể hình" hay…


DUMBBELL SINGLE LEG SPLIT SQUAT – ĐỨNG TẤN MỘT CHÂN VỚI TẠ ĐÔI

25.02.2016 - Comments Disabled

Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Dumbbell Single Leg Split Squat. Học kỹ thuật đúng cho bài tập…


TỔNG QUAN VỀ SẢN PHẨM HỖ TRỢ CREATINE

08.03.2016 - 0 Comments

Trong công cuộc truy tìm chạy xa hơn, nhảy cao hơn, và chiến thắng thi đấu, rất nhiều vận động viên sử dụng…

Chat với chúng tôi!